9.043 Rizoto z hydinového mäsa so zeleninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie stehná b. k.	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,50	0,42	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
mrkva	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40	3,50	2,75
zeler	0,60	0,48	1,10	0,88	1,20	0,96	1,50	1,20
hrášok mrazený	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50
ryža	5,00	5,00	6,50	6,50	7,50	7,50	9,00	9,00
olej na ryžu	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
syr tvrdý	0,50	0,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
karfiol mrazený	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	220		260		290		320	

Receptúra

Výrobný postup

Ryžu preberieme, umyjeme, osušíme, opražíme na oleji, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Kuracie stehná vykostené umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Očistenú, pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme pokrájané kuracie mäso, soľ, korenie, mletú červenú papriku, premiešame, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Pridáme očistenú, na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu a dodusíme do mäkka. Mrazený hrášok a karfiol pridáme 20 minút pred dokončením. Do upraveného mäsa pridáme podusenú ryžu, všetko spolu zmiešame. Každú porciu posypeme strúhaným syrom.
Príloha: zeleninové šaláty alebo kompóty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	140	336	16,8	9,9	4,3	43,0	2,0	82,1	2,8	0,35	0,1	0,2	6,6	3,8

	0		9							6				
B	1889	453	21,55	14,5	6,1	56,6	2,8	144,3	3,4	0,454	0,2	0,2	9,9	4,7
C	2212	531	24,40	17,8	8,0	65,4	3,3	152,8	4,0	0,541	0,2	0,3	12,4	5,4
D	2661	639	28,39	21,7	9,8	79,1	4,1	185,8	4,6	0,624	0,2	0,3	16,0	6,3